

**Katedra:** Pedagogiky a psychologie

**Studijní program:** Vychovatelství

**Studijní obor:** Pedagogika volného času

## Tělesně znevýhodnění jedinci a možnosti realizace volnočasových aktivit

## Physically disadvantaged individuals and practicality of leisure activities

**Bakalářská práce:** 10-FP-KPP- 62

**Autor:**

Kateřina Králová

**Podpis:**

---

**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Wernerová, Ph.D.

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
59	-	-	17	19	2

**V Liberci dne:**

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2011/2012

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kateřina Králová**  
Osobní číslo: **P08000382**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Tělesně znevýhodnění jedinci a možnosti realizace volnočasových aktivit**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### **Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :**

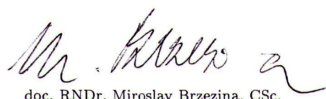
Metody: dotazníkové šetření, rozhovor Cíl: Zjistit možnosti realizace volnočasových aktivit u vybrané skupiny postižených jedinců Požadavky: 1. Zorientovat se v odborné literatuře k danému tématu. 2. Uvést teoretická východiska. 3. Zrealizovat průzkum mezi tělesně postiženými jedinci. 4. Vyhodnotit a interpretovat výsledky šetření.

Rozsah grafických prací:  
Rozsah pracovní zprávy:  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**  
Seznam odborné literatury:

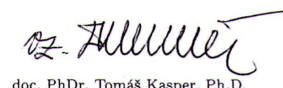
Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi. Č. 1. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. Vychází dvakrát ročně. ISSN 1804-4220.  
GYMNASION: časopis pro zážitkovou pedagogiku. Č. 2 (podzim 2004).  
Prázdninová škola Lipnice. Vychází dvakrát ročně. ISSN 1214-603X. HARTL, P.  
Psychologický slovník. Praha: Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5. HRDÁ, Jana.  
Osobní asistence : příručka postupů a rad pro osobní asistenty. Praha : Pražská organizace vozíčkářů, 2001. 68 s. Integrace: jiná cesta II. : Sborník příspěvků ze semináře .Olomoucí: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 113 s. JÚVA, V.  
sr. - SPOUSTA V. - FUKAČ, J. Metody a formy výchovy ve volném čase : kultura a umění ve výchově. Brno : MU, 1998. ISBN 80-210-1275-7. PÁVKOVÁ, J. a kol. Pedagogika volného času : Teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.  
PIPEKOVÁ, Jarmila . Kapitoly ze speciální pedagogiky. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno : Paido, 2006. 404 s. ISBN 80-7315-120-0. Průvodce : rodina, škola, volný čas a integrace mladých lidí s tělesným postižením. 1.vyd. Praha: Užitečný život, 2000. 49 s. Dostupné z WWW: [www.uzitecny-zivot.cz/dokumenty/pruvodce.pdf](http://www.uzitecny-zivot.cz/dokumenty/pruvodce.pdf). SLOWÍK, Josef. Speciální pedagogika : prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-1733-3. VÁŽANSKÝ, M. Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: MU, 1994. ISBN 80-210-0428-2.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Jana Wernerová, Ph.D.**  
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2012**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2013**

  
doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.

  
doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2012

## Čestné prohlášení

<b>Název práce:</b>	Tělesně znevýhodnění jedinci a možnosti realizace volnočasových aktivit
<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Kateřina Králová
<b>Osobní číslo:</b>	P08000382

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 10. 12. 2012

---

Kateřina Králová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Janě Wernerové, Ph.D. za podnětné rady a trpělivost při vytváření práce. Velký dík patří také všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas, názory a zkušenosti.

Ráda bych poděkovala také svým rodičům a partnerovi za dlouhodobou podporu během celého studia.

## **Anotace**

Předložená práce se zabývala problematikou volného času plnoletých osob s tělesným znevýhodněním v Liberci a blízkém okolí. Jejím cílem bylo zjistit, jakým způsobem využívají vybraní jedinci svůj volný čas. Jaký k němu mají přístup z pohledu vlastní aktivity či pasivity. Práci tvořily dvě oblasti. Teoretická část práce seznamuje s terminologií volného času, tělesného postižení a modifikace aktivit. Toto bylo doplněno možnostmi aktivit, které lze s tělesně znevýhodněnými jedinci realizovat. Praktická část zjišťuje pomocí dotazníku přístup osob tělesně znevýhodněných ke svému volnému času. Z výsledků bylo patrné, že respondenti jsou v oblasti volného času spíše aktivní, ovšem jsou limitováni vnějšími podmínkami.

### **klíčová slova:**

volný čas, tělesné znevýhodnění/postižení, dětská mozková obrna, přístupnost, modifikace aktivit, aktivita tělesně znevýhodněných jedinců

## **Annotation**

The present work dealt with the issue of free time consenting persons with physical handicaps in Liberec and its surroundings. Its aim was to determine how individuals use their tax free time. What have access to it from the perspective of their activity or passivity. The work consisted of two areas. It was a theoretical part where we were familiar with the theoretical basis of terms of leisure time, physical disability and modification activities. This was supplemented with activities that can be realized physically disadvantaged individuals. The practical part of the questionnaire examined using physically disadvantaged people access to your free time. The results showed that respondents are in more active leisure time, but is limited by external conditions. The text is supplemented by tables.

### **keywords:**

leisure, physical handicap / disability, cerebral palsy, accessibility, modification of activities, activity physically disadvantaged individuals

## Obsah

Úvod.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 VOLNÝ ČAS.....	12
1.1 Definice volného času.....	12
1.2 Funkce volnočasových aktivit (výchovy mimo vyučování) .....	13
1.3 Účinky zájmových činností.....	14
2 TĚLESNÉ ZNEVÝHODNĚNÍ.....	16
2.1 Klasifikace tělesných postižení a zdravotních oslabení.....	16
2.2 Dětská mozková obrna.....	17
2.2.1 Co je DMO?.....	17
2.2.2 Příčiny DMO.....	17
2.2.3 Příznaky DMO.....	18
2.2.4 Formy DMO.....	19
2.2.5 Nejčastější doprovodná zdravotní postižení při DMO.....	20
2.2.6 Sociální problematika DMO v dospělém věku.....	21
3 VOLNÝ ČAS A TĚLESNÉ ZNEVÝHODNĚNÍ.....	23
3.1 Co potřebuje osoba s tělesným znevýhodněním pro trávení volného času.....	24
3.2 Osobní asistence, dobrovolnická služba.....	24
3.2.1 Osobní asistent .....	25
3.2.2 Dobrovolník.....	25
4 MOŽNOSTI REALIZACE VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO OSOBY S TĚLESNÝM ZNEVÝHODNĚNÍM.....	26
4.1 Modifikace aktivit.....	27
4.2 Kroužky, kluby, soubory.....	28
4.3 Pobytové akce.....	28
4.4 Zážitkové kurzy.....	29
4.5 Sporty.....	30
4.6 Adrenalinové aktivity.....	31
4.7 Turistika a kultura.....	31
PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
5 Dotazníkové šetření.....	34
5.1 Cíl praktické části.....	34
5.2 Předpoklady průzkumu .....	34
5.3 Použité průzkumné metody.....	35
5.4 Charakteristika respondentů.....	35
5.5 Průběh šetření.....	36
5.6 Výsledky průzkumu.....	37
5.7 Ověření platnosti hypotéz .....	46
5.8 Diskuze.....	47
Závěr.....	50
6 Seznam použitých zdrojů.....	52
7 Seznam příloh.....	54

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Klasifikace tělesných postižení a zdravotních oslabení.....	15
Tabulka 2: Věkové složení a schopnost pohybu respondentů.....	35
Tabulka 3: Oblíbené způsoby trávení volného času (N=30).....	36
Tabulka 4: Navštěvované zájmové činnosti (N=30).....	36
Tabulka 5: Frekvence návštěvnosti zájmových aktivit (N=30).....	37
Tabulka 6: Faktory ovlivňující výběr volnočasových aktivit (N=30).....	37
Tabulka 7: Spokojenost s trávením volného času (N=30).....	38
Tabulka 8: Důvody k nespokojenosti při trávení volného času (N=30).....	38
Tabulka 9: Přehled dostatku volného času (N=30).....	39
Tabulka 10: Aktivita při hledání možností trávení volného času (N=30).....	39
Tabulka 11: Informovanost o bezbariérových objektech (N=30).....	40
Tabulka 12: Získávání informací o bezbariérových objektech (N=30).....	40
Tabulka 13: Formy provozu volnočasového centra (N=30).....	41
Tabulka 14: Zájem o jednotlivé druhy aktivit ve fiktivním volnočasovém centru (N=30). 42	42
Tabulka 15: Otázka přístupnosti centra pro osoby bez tělesného znevýhodnění (N=30)....	43
Tabulka 16: Způsob přípravy aktivit ve fiktivním volnočasovém centru (N=30).....	44
Tabulka 17: Zájem o reálné volnočasové centrum v Liberci (N=30).....	44



## Úvod

Tématem předložené bakalářské práce jsou možnosti realizace volnočasových aktivit pro osoby s tělesným znevýhodněním. Cílem předložené bakalářské práce je zjistit, možnosti realizace volnočasových aktivit u vybrané skupiny postižených jedinců. Bakalářská práce vychází z hlavního předpokladu, že v Liberci není pro tělesně znevýhodněné osoby dostatek příležitostí pro kvalitní náplň volného času. Pro ověření předpokladu byla pro předloženou bakalářskou práci zvolena metoda průzkumného šetření. V praktické části bakalářské práce je představen průzkum založený na užití techniky internetového dotazníku. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou.

Problematicke osob s tělesným znevýhodněním se věnuji již několik let. Dva roky jsem pracovala jako osobní asistentka, nyní se již asistenci věnuji jen jako dobrovolnice. Při této praxi jsem poznala spoustu zajímavých lidských osobností. Většina z nich však trávila svůj život za zdmi svých bytů. Jediné cesty, které podnikaly, byly do obchodu, k lékaři či do zaměstnání. Zbytek času trávily doma u televize nebo “díváním z okna”. Tato situace rozhodně není v pořádku. Samozřejmě velký díl na laxnosti mají někteří tělesně postižení sami, ovšem to nemění nic na tom, že nabídka volnočasových služeb v Liberci je mizivá. To bych v budoucnu ráda změnila. Má práce si klade za cíl, zjistit, jakým způsobem dospělí lidé s tělesným znevýhodněním tráví svůj volný čas, zda jsou spokojeni s tím, jak jej tráví, o jaké aktivity mají největší zájem a zda jsou aktivní při hledání informací v dané oblasti. Zajímá mne také, co je nejvíce ovlivňuje při výběru volnočasových aktivit. Informace jsem získávala pomocí dotazníku, na který respondenti odpovídali on-line formou, eventuálně při našem osobním setkání.

Další důvod, proč jsem zvolila téma volného času tělesně znevýhodněných, je ten, že se mu v našem oboru nevěnuje téměř žádná pozornost. Velmi okrajově se problematikou tělesného postižení zabýval předmět speciální pedagogika, ovšem bez souvislosti se specifickými potřebami pro volný čas.

Obor pedagogika volného času je pestrý a mnohostranný. Pedagog volného času by měl být člověkem univerzálním (alespoň tedy v rovině profesní). Neměl by se proto nechat zaskočit, když mu osud do cesty, resp. plánovaného programu, přivede osobu s tělesným znevýhodněním.

Má práce není návod, jak pracovat s tělesně znevýhodněnými, nenajdete zde ani návod

na sestavení programu pro zmiňovanou skupinu. Mohla by však posloužit jako nápověda pro kolegy pedagogy či pořadatele jakýchkoli volnočasových aktivit. Pro ty z nich, kteří mají strach, či je snad nikdy nenapadlo přibrat do *party* i člověka s jinými tělesnými dispozicemi než je běžné. Byla bych ráda, kdyby při otevírání zájmových kroužků či klubů předem mysleli i na tělesně znevýhodněné a hledali, či vytvářeli prostředí co nejméně bariérové (fyzicky i lidsky). A nakonec bych byla ráda, kdyby tato práce posloužila i tělesně postiženým samotným. Těm aktivním k rozšíření informací pro trávení volného času a těm méně aktivním k tomu, aby třeba získali chuť něco nového vyzkoušet.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 VOLNÝ ČAS

## 1.1 Definice volného času

Definice volného času je nespočet. Například Průcha, Walterová, Mareš (2001, s. 15) chápou volný čas jako “opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil”.

M. Vážanský (1992, s. 11) dělí volný čas na pozitivní a negativní. “Negativní definice: Volný čas znamená zbývajících denní dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovně podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a uspokojení základních biologických potřeb a podobně. Pozitivní definice: Volný čas je charakterizován jako časový prostor, s nímž může člověk volně disponovat, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu... Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu také není podvědomě nucen.” Ráda bych zde upozornila na slova volně disponovat a svobodně realizovat. Pro zdravého člověka nic neobvyklého, ovšem pro člověka na vozíku, mnohdy odkázaného jen na pomoc druhých, hodně vzdálený cíl. Plnohodnotné trávení volného času je ale důležitou součástí spokojeného života. Ve svém volném čase se můžeme skutečně realizovat, dělat, co nás opravdu baví, odreagovat se a na rozdíl od každodenních povinností máme absolutně vše ve vlastních rukou.

“Pro lidi s postižením má volný čas typicky zvláštní význam. Lidé, kteří jsou nuceni věnovat větší díl času zdraví než zajištění svých životních potřeb, mají z tohoto pohledu volného času méně. Na druhou stranu jsou často bez zaměstnání a najednou je tu pro ně mnoho času, který je volný, ale často jen v tom negativním smyslu. Vždyť aby člověk mohl přistupovat ke svému volnému času aktivně a svobodně, musí mít opravdu možnost s ním nakládat podle svého uvážení, což pro lidi s omezením pohybu bývá často neřešitelný problém.” (Průvodce, 2000, s. 29)

Jana Hrdá (2001, s.49) v brožuře pro osobní asistenty uvádí: “ Zajištění volnočasových aktivit se obvykle v sociálních službách považuje za nadstandard. Nesouhlasíme s tím, protože má-li člověk žít normálním životem, musí mít možnost vyplnit svůj volný čas podle svého přání. Nicméně finanční nouze nás nutí zajišťovat klientům nejnezbytnější úkony k přežití a volný čas nechat být. A tak buďto klienti opustí své záliby a koníčky,

anebo si na pomoc při těchto činnostech berou své kamarády a přátele. Je tu snad jeden důvod, proč připouštíme tento kompromis (ústupek v zájmu dohody). I zdravý člověk také tráví svůj volný čas se svými přáteli, a tak by bylo zvláštní, kdyby člověk se zdravotním znevýhodněním za něco podobného musel platit.” (...)

## **1.2 Funkce volnočasových aktivit (výchovy mimo vyučování)**

Pávková a kol. (2002, s. 39-41) vymezuje 4 funkce výchovy mimo vyučování:

- **Výchovně-vzdělávací funkce**

Prostřednictvím pestrých a zajímavých činností se děti (dle mého názoru i dospělí) motivují k společensky žádoucímu využívání volného času, k získávání nových vědomostí, dovedností i návyků a tím i k rozvoji poznávacích procesů a celoživotnímu vzdělávání. Úspěchy v zájmových činnostech přinášejí pocit uspokojení, příležitost k seberealizaci a přiměřenému sebehodnocení. Na základě praktických činností a zkušeností si mladí lidé vytvářejí vlastní názor na život a na svět.

- **Zdravotní funkce**

Ke zdravému duševnímu vývoji přispívají instituce výchovy mimo vyučování tím, že umožňují dětem a mládeži pobyt v příjemném prostředí, v pohodě, mezi oblíbenými lidmi, i tím, že jim přinášejí možnost prožívat radost a uspokojení z činnosti, která je baví. Velký zdravotní význam má i účelně volené, hygienicky nezávadné a estetické materiální prostředí a dostatek prostoru pro činnosti. Neopomenutelné je i dodržování zásad bezpečnosti činností.

- **Sociální funkce**

Výchovně-vzdělávací zařízení mají také možnost v době mimo vyučování vyrovnávat rozdíly mezi nestejnými materiálními i psychologickými podmínkami v rodinách. Tím pomáhají zejména dětem z méně podnětného nebo z konfliktního rodinného prostředí. Celou svou prací se dále podílejí na utváření bohatých a žádoucích sociálních vztahů. Jednotlivé typy výchovných zařízení plní sociální funkci různým způsobem a v odlišné míře. Součástí sociální funkce výchovy mimo vyučování je i nácvik komunikativních dovedností, rozvoj sociálních kompetencí a seznamování s pravidly společenského

chování.

- Preventivní a rozvojové zaměření výchovy

Prevence sociálně patologických jevů (drogová závislost, alkoholismus, kouření, virtuální drogy, gambling apod.). Rozdělujeme ji na: primární – předchází vzniku problému, sekundární – včasné vyhledání a řešení problému, terciální – zmírnění dopadu na osobu.

### 1.3 Účinky zájmových činností

Podle Ivy Uzlové (2010, s. 95) přinášejí vhodně zvolené zájmové činnosti mimo jiné:

- možnost odreagování, uvolnění a zábavu,
- příležitost k nácviku sociálních dovedností,
- možnost navázat nová přátelství,
- pocit úspěchu po dosažení určitého výkonu,
- posílení sebevědomí,
- možnosti srovnání s vrstevníky bez postižení,
- pocit příslušnosti ke skupině,
- příležitost zapojit se a spolupracovat na dosažení společného cíle,
- příležitost k uplatnění tvořivosti, kreativity,
- příležitost objevit netušené nadání,
- příležitost ke zlepšení sportovní výkonnosti,
- rozvoj samostatnosti.

#### Shrnutí

Volný čas je tedy doba, kdy máme splněny všechny povinnosti. Tudíž to, co budeme dělat, je jen naše svobodné rozhodnutí. Patří sem činnosti, které máme rádi, které nás baví a přináší nám radost. Jak s volným časem nakládáme je také ukazatelem našeho životního

stylu. Přístup k využívání a hospodaření s volným časem získáme během výchovy v rodině. Pro každého je však význam těchto nepovinných činností jiný. Někdo vyplní svůj volný čas zájmovými aktivitami, někomu postačí sledování televize. Rozdíl mezi volným časem “zdravého” člověka (tzn. osoba bez postižení) a člověka tělesně znevýhodněného jsou možnosti.

Volnočasové aktivity jsou součástí socializace jedince. Vznikají zde společenské vazby, nacházíme zde přátele, poznáváme sami sebe. Utváříme svou osobnost po stránce duševní, tělesné i sociální.

Nejlepší variantou je jedinec, který pěstuje jeden hlavní zájem, kterému se soustavně věnuje a zároveň se nebrání jakýmkoliv jiným, pro něj zajímavým aktivitám. Člověk se širokým spektrem zájmů rozvíjí svou osobnost nejen po stránce duševní, cítí uspokojení z činností, které ho baví a obohacují, tak po stránce sociální; setkává se s jinými lidmi, navazuje kontakty. Toto duševní zdraví může mít vliv a na tělesný stav člověka. “Člověk vyrovnaný po všech stránkách je schopen kvalitních výkonů, takže racionální využívání volného času má i ekonomický efekt.” (Pávková a kol., s. 52)

## 2 TĚLESNÉ ZNEVÝHODNĚNÍ

### 2.1 Klasifikace tělesných postižení a zdravotních oslabení

“Zdravotní postižení-znevýhodnění označuje dlouhodobé nebo trvalé omezení možnosti jedince vykonávat běžné činnosti každodenního života – to se vztahuje i na případy dlouhodobých onemocnění.” (Slowík, 2007, s.99)

Tabulka 1: Klasifikace tělesných postižení a zdravotních oslabení

podle typu	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>postižení hybnosti</b></li><li>• <b>dlouhodobá onemocnění</b></li><li>• <b>zdravotní oslabení</b></li></ul>
podle doby vzniku	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>vrozená</b> (např. vrozené vady lebky, rozštěpy lebky, rtů, čelisti, patra, páteře; nevyvinutí končetin nebo jejich částí, DMO apod.)</li><li>• <b>získaná</b> (např. deformity páteře; úrazy-zlomeniny, amputace; následky onemocnění např.revmatismus, myopatie atd.)</li></ul>
podle etiologie	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>tělesné odchylky a oslabení</b> (vady páteře, luxace kloubů apod.)</li><li>• <b>tělesné vývojové vady</b> (vady lebky, rozštěpy, vady končetin apod.)</li><li>• <b>úrazy</b> (tělesná poškození různé závažnosti s dočasnými nebo trvalými následky – paraplegie v důsledku poranění páteře, amputace končetin atd.)</li><li>• <b>následky nemocí</b> (encefalitidy, žloutenky, TBC, lymfské borreliózy, nádorových onemocnění apod.)</li><li>• <b>DMO</b> (spastické i nespastické formy)</li><li>• <b>dlouhodobá(chronická) onemocnění a zdravotní oslabení</b> (alergie, astma, ekzemická onemocnění, oslabení imunity, onkologická onemocnění, epilepsie apod.)</li></ul>

#### Vymezení dalších pojmů:

(Vítková, 2006, s .20)

- **Vada (poškození)** – vady podpůrného a pohybového aparátu, poškození jiných orgánových systémů, podstatné somatické změny, deformace
- **Omezení/snížení výkonu** – kvantitativní omezení a kvalitativní změny pohybového výkonu; měřeno vzhledem k normální výkonnosti v závislosti na věku a vzhledem k životnímu prostředí.
- **Znevýhodnění / Postižení** – trvalé podstatné působení na kognitivní, emocionální a sociální výkony, ztížená sociální interakce, neúplné nebo chybějící přebírání společenských rolí, které odpovídají věku a pohlaví
- **Hendikep** – důsledek postižení/znevýhodnění v sociální rovině.



## 2.2 Dětská mozková obrna

Jednou z nejčastějších příčin vrozeného tělesného postižení je dětská mozková obrna. S tímto faktem se také setkávám při své praxi s tělesně znevýhodněnými jedinci. Proto se na následujících stránkách budu věnovat výhradně dětské mozkové obrně (DMO).

### 2.2.1 Co je DMO?

“Dětská mozková obrna (DMO; cerebral palsy, CP) je zastřešující pojem pro označení skupiny chronických onemocnění charakterizovaných poruchou kontroly hybnosti, která se objevuje v několika prvních letech života a která se zpravidla v dalším průběhu nezhoršuje.

Označení dětská vyjadřuje období, kdy nemoc vzniká, pojem mozková vyjadřuje skutečnost, že příčina poruchy je v mozku, pojem obrna vyjadřuje, že jde o nemoc způsobující poruchu hybnosti těla. Pod pojem DMO nepatří poruchy hybnosti způsobené onemocněním svalů ani periferních nervů. Příčinou špatné kontroly hybnosti a vadné postury (držení) trupu a končetin je u DMO porucha vývoje nebo poškození motorických (hybných) oblastí mozku”. (Živný, 2012, [online])

### 2.2.2 Příčiny DMO

“DMO ve své podstatě není jediná nemoc s jedinou příčinou. Je to skupina onemocnění která jsou si příbuzná, ale jejichž příčiny jsou různé. Při pátrání po příčině DMO u konkrétního dítěte berou lékaři v úvahu zejména formu DMO, anamnézu matky (zejména průběh těhotenství a porodu) a anamnézu dítěte od porodu až do současnosti; důležitá je také doba, kdy se nemoc začala projevovat. Přibližně u 10-20% dětí s DMO vzniká onemocnění po narození”. (Kdyzsluncenesviti, 2012, [online])

Dětskou mozkovou obrnu rozdělujeme podle období vzniku. Může být **získaná** (v důsledku poškození mozku v prvních měsících až letech života), nebo **vrozená**, (může vzniknout již v období těhotenství). V raném období dítěte je však velmi těžké ji poznat.

**Příčiny DMO jsou:**

- **Infekce během těhotenství** – Zarděnky (v dnešní době výjimečně), cytomegalovirus (CMV) a toxoplazmóza.
- **Silná novorozenecká žloutenka**
- **Rh inkompatibilita** - Při tomto stavu produkuje organismus matky protilátky proti krvinkám plodu. Krvinky plodu se ve zvýšené míře rozpadají a následkem toho vzniká silná novorozenecká žloutenka.
- **Nedostatek kyslíku v mozku nebo poranění hlavy novorozence při porodu**
- **Cévní mozkové příhody**
- **Mozková infekce** - bakteriální meningitida (zánět mozkových blan)
  - virová encefalitida (zánět mozku)
  - mozkové poranění (při porodu, následkem pádu, dopravní nehody nebo týrání dítěte)

(Kdyzsluncenesviti, 2012, [online])

### **2.2.3 Příznaky DMO**

“Příznaky DMO zahrnují široké spektrum tíže postižení. Nemocný s DMO může mít problémy s jemnými pohybovými vzorci, jako je psaní nebo stříhání nůžkami, může mít obtíže s udržením rovnováhy a s chůzí, může strádat mimovolnými pohyby, jako jsou například kroutivé pohyby rukou nebo vůlí neovladatelné pohyby úst. Příznaky se liší jedinec od jedince a u téhož nemocného se mohou v průběhu času různě měnit. Někteří lidé s DMO jsou navíc postiženi dalšími zdravotními problémy včetně epileptických záchvatů a poruch mentálních funkcí. Přes všeobecně vžitě přesvědčení nemusí znamenat diagnóza DMO vždy automaticky těžký handicap. Zatímco dítě s těžkou formou DMO je mnohdy zcela neschopné chůze a potřebuje velmi náročnou, komplexní a celoživotní péči, dítě s lehkou formou postižení může být jen lehce nemotorné a obejde se bez speciální pomoci. DMO není nakažlivá (na rozdíl od poliomyelitidy, známé též jako dětská obrna) ani dědičná. Přes veškerý výzkum není toto onemocnění vyléčitelné, ani neexistuje jeho spolehlivá prevence. Současná medicína přesto nabízí nemocným s DMO pomoc alespoň částečným mírněním některých projevů nemoci vedoucím ke zlepšení jejich kvality života.” (Neurochirurgie, 2012, [online])

## 2.2.4 Formy DMO

Autoři nejsou v klasifikaci forem DMO jednotní. Na následujících řádcích se pokusím o vytvoření “přehledu” základních pojmů.

Podle typu hybného postižení se rozlišuje několik forem DMO (Tichý, J. a kol. podle Vítková, 2006, s. 42). Nejpočetnější skupinu tvoří formy spastické – 61%. K dalším formám patří dyskineticko-dystonické (21 %), hypotonické, cerebrální (6%) a smíšené formy (12 %).

### 1) Spastické forma – porucha centrální motorická

Svaly jsou v postižených partiích ztuhlé a trvale stažené (spastické).

Vycházíme z latinského označení postižené části těla v kombinaci s označením **paréza** (oslabení) nebo **plegie** (ochrnutí).

**Ty dále dělíme na:**

- **diparéza/diplegie** (postižené jsou obě dolní končetiny)

-vyskytuje se především u předčasně narozených dětí s nízkou porodní hmotností

-charakteristická je semiflexe dolních končetin s tzv. nůžkovitým držením pro spasmus adduktorů (Tichý, J. A kol. podle Vítková, 2006, s. 42)

- **hemiparéza / hemiplegie** ( postižené jsou končetiny na jedné polovině těla)

-vyskytuje se především v perinatálním nebo postnatálním poškození mozku

-často bývá postižena více horní končetina; častá epilepsie

- **triparéza / triplegie** ( postižené jsou dvě dolní a jedna horní končetina)

- **kvadruparéza / kvadruplegie** (postižené jsou všechny čtyři končetiny)

-častá epilepsie a přidružené mentální postižení

## **2) Nespastická forma – porucha vyváženosti základních nervových procesů**

Na rozdíl od spasticity jsou ovlivněny všechny svaly podílející se na daných pohybech. Podle Kudláčka (Kudláček a kol., 2007, s. 21-22) je dělíme na:

- **Atetosa** - silná atetosa může způsobovat déletrvající, mimovolní, červovité pohyby, které jsou nejvíce patrné u distálních kloubů (př. prsty, zápěstí, kotník); slabá atetosa může způsobovat mimovolní nechtěné pohyby, které jsou patrné tehdy, když se osoba snaží vykonat určitý pohyb (př. chce-li se osoba postavit ze sedu, přidají se k tomuto pohybu mimovolní pohyby hlavy a paží); často se mohou projevit problémy s koordinací řečových a polykacích svalů (mnohdy způsobujících „dysartrii“)
- **Ataxie** - problémy s udržení rovnováhy, postavením těla a kontrolou trupu, které se projevují nedostatkem rovnováhy; narušení koordinace volných pohybů charakteristické poruchami směru, rytmu, síly a rozsahu. Ve srovnání s atetosou jsou projevy ataxie rychlé a náhlé. Osoby s ataxií jsou často vnímány spíše jako dispraktici než jako osoby s DMO

## **3) Smíšené formy– kombinace předchozích**

(nejčastěji kombinace spastické a athetoidní formy)

### **2.2.5 Nejčastější doprovodná zdravotní postižení při DMO**

- **mentální postižení**-přibližně třetina dětí s DMO má jen lehký intelektuální deficit, jedna třetina je středně až těžce mentálně postižená, zatímco zbývající třetina dětí je intelektuálně zcela normální
- **epilepsie**

**-generalizovano tonicko-klonické záchvaty** -začínají zpravidla výkřikem následovaným ztrátou vědomí. Potom přichází nejprve tonické (propínání trupu a končetin), následovány křečemi klonickými, při kterých dochází k viditelným záškubům svalů trupu, končetin i svalů mimických a žvýkacích. Nezřídka se nemocný při záchvatu pomoci, někdy

si pokouše jazyk nebo vnitřní stranu tváře. Během záchvatu nepravidelně dýchá, někdy se jeho dech na chvíli zastaví.

**-parciální záchvaty** – dělí se na jednoduché (simplexní) a komplexní. Simplexní záchvat se projevuje např. záškuby některých svalových skupin, žvýkací pohyby, nebo naopak ochabnutí některé části těla apod. Při komplexních záchvatech je charakteristická porucha vědomí. Nemocný ztrácí kontakt s realitou, může provádět neúčelné a neuvědomělé automatické pohyby, může se projevovat zmateně apod.

- **hydrocefalus** - následek rozšiřování mozkových komor nebo i mokových prostor kolem mozku, hydrocefalus. Městnání mozkomíšního moku zvyšuje nitrolební tlak, což může vést nejen k abnormálnímu růstu hlavy dítěte (dokud nejsou kosti lební klenby ještě pevně spojené), ale může to nepříznivě ovlivnit i prokrvení mozku. Tímto mechanismem může být dále zhoršována funkce motorických oblastí mozku, což může nepříznivě ovlivnit klinický obraz DMO.

- **růstové problémy** - u dětí se středně těžkými a těžkými formami DMO, zejména u těch, které mají spastickou kvadraparézu / tetraparézu, je časté, že tělesně neprospívají. Projevuje se to zaostáváním tělesného růstu a vývoje při srovnání s jejich vrstevníky bez ohledu na to, že přijímají dostatek potravy.
- **poruchy zraku a sluchu** - velké procento dětí s DMO šilhá (má tzv. *strabismus*). Také poruchy sluchu se mezi nemocnými s DMO vyskytují častěji než v ostatní populaci.
- **porucha citlivosti** - u některých nemocných s DMO se vyskytují poruchy citlivosti, při kterých je porušeno třeba vnímání doteku nebo bolesti. Někdy je porušeno vnímání jednotlivých částí vlastního těla nebo schopnost rozeznávat předměty pouhým hmatem. Označuje se to jako *astreognózie*. Nemocný s touto poruchou není schopný kupř. odlišit tvrdý míč od houby či jiného předmětu který drží v ruce, aniž by se na předmět podívá.

(Živný, 2012, [online])

## 2.2.6 Sociální problematika DMO v dospělém věku

“Problémy v této oblasti provázejí postižené celým životem. Od dětí, které rodina odmítá („rejected child“), až po druhý extrém příliš chráněného dítěte („sheltered child“),

kdy rodiče jeví přehnanou péči, a tím zabrání nácviku vhodných stereotypů týkajících se např. Sebeobsluhy.” Často jsem se také setkávala se situacemi, kdy rodič či jiná pečující osoba dělala vše za postižené dítě, protože to bylo prostě jednodušší a rychlejší, udělal-li danou činnost zdravý člověk. Tím se však nejen sráží sebevědomí osob s postižením, ale také se komplikuje budoucí osamostatnění člověka. “Problémy z dětství se přenášejí do dospělosti. Při cílené péči a nácviku soběstačnosti v dětství by mohli handicapovaní bydlet samostatně, ale v chráněném prostředí. Chráněného bydlení a chráněných dílen však existuje stále málo. Proto řada dospělých jedinců, ať šikovných či méně, končí v sociálních ústavech nebo v domovech důchodců.”(Kraus, 2005; Lesný, 1985)

Válková (2010, s. 31) seznamuje s tzv. principem nezávislého života: v zahraničí nalezneme termín “theory of empowerment”, což se těžce překládá a chápe jako “teorie zmocnění” se sebe sama, vlády nad svým životem. V podstatě jde o to, naučit jedince zvládnout své životní, pohybové či sportovní kompetence tak, aby využil svoji kapacitu a stal se co nejvíce nezávislým. I zde nalezneme starou moudrost: “chceš-li hladového nasytit na jeden den, daruj mu rybu. Chceš-li ho nasytit na celý život, nauč ho ryby lovit”. Jedinec má právo využívat adaptací, ale má také povinnosti. Napomáhám tam, kde není třeba, kdy to daný jedinec nechce nebo je mu dokonce na obtíž. Tento princip znamená odklon od charity k nezávislému životu.”

### 3 VOLNÝ ČAS A TĚLESNÉ ZNEVÝHODNĚNÍ

„Ani sebelepší pomůcky a prostředky nemohou být však dostatečně účinné v prostředí plném, těžko překonatelných překážek. Proto i moderní architektura povinně zahrnuje do svých plánů podmínku bezbariérovosti. Zvláště na veřejných místech si stále častěji můžeme všimnout řady dříve neobvyklých úprav, jako jsou snížené nájezdy přes obrubník chodníku, širší vstupní dvěře s plynulým nájezdem pro vozíčkáře, provoz nízkoplošných vozidel v městské hromadné dopravě atd. Stejně důležitá je ovšem i bezbariérovost sociální, tedy vstřícnost společnosti k rovnoprávnému přijímání handicapovaných osob, a také dostatek příležitosti pro tělesně znevýhodněné jedince plnohodnotně se do života společnosti zapojovat”. (Štainigl, 2002 podle Slowík str. 102-103)

“Lidé se zdravotním postižením se nemohou zcela běžně stýkat se svými vrstevníky. Brání jim v tom nejen architektonické bariéry, ale zejména odlišné možnosti trávení volného času. Díky nedostatečným kontaktům mají mnozí zdraví mládenci a dívky o těch s postižením různě zkreslené představy. Společné začátky bývají obtížné. Má-li například někdo méně zkušený zorganizovat nějakou společnou akci, přistupuje ke svým stejně starým nebo jen o málo mladším kamarádům jako k malým dětem, čímž jen prohlubuje jejich pocit nejistoty a závislosti.” (Průvodce, 2000, str.14) Tím se bariéry prohlubují a ne nadarmo se říká, že vše je v lidech.

V příručce “Athena na cestách, přístupný cestovní ruch v kostce”(2010, s. 8-9) autoři seznamují s potřebami a očekáváním zákazníka se specifickými potřebami v cestovním ruchu. Myslím ale, že níže uvedené body se zdaleka netýkají jen cestovního ruchu, nýbrž bezbariérového života jako takového. Ráda bych ještě připomněla, že níže uvedené požadavky se netýkají jen osob na vozíku či s tělesným znevýhodněním, ale také např. maminek s kočárky, seniorů nebo třeba osob se zlomenou nohou. Bezbariérovost jednou může potřebovat každý z nás.

### **3.1 Co potřebuje osoba s tělesným znevýhodněním pro trávení volného času**

#### **1. Fyzická přístupnost**

- přístupné prostředí – budovy, infrastruktura a (technické) vybavení bez architektonických překážek, navržené dle zásad univerzálního designu
- přístupná doprava a dopravní infrastruktura
- přístupné produkty – přizpůsobená nabídka základních a doplňkových služeb a programové balíčky využívající potenciál regionu, ze kterých si vyberou všichni bez ohledu na věk, zdravotní stav nebo fyzické vlastnosti

#### **2. Informační/komunikační přístupnost**

- spolehlivé informace o přístupnosti šířené v přístupných formátech různými komunikačními kanály
- jednotné standardy pro posuzování přístupnosti
- vstřícný přístup personálu, schopnost vyhovět specifickým potřebám a nabídnout odpovídající služby

#### **3. Ekonomická přístupnost**

- možnost výběru z různých cenových úrovní
- stejné sazby pro všechny za standardní služby (bez příplatků za zpřístupnění)

### **3.2 Osobní asistence, dobrovolnická služba**

Jedním z hlavních bodů při lámání sociálních bariér jsou osobní asistenti. Ti pomáhají lidem s postižením nejen při každodenních činnostech, ale neobejde se bez nich většina volnočasových aktivit či programů. Osobní asistence může být regulérním zaměstnáním nebo ji lidé vykonávají bez nároku na plat – dobrovolně, tedy z dobré vůle, zájmu či např. pro získání praxe potřebné do školy.



### **3.2.1 Osobní asistent**

Osobní asistent je člověk, který dopomáhá klientovi-tedy osobě, která je nemohoucí z důvodu postižení, stáří, nemoci či z jiného důvodu tělesně či mentálně znevýhodněná. Dopomáhá při naplňování jak biologických potřeb (hygiena, toaleta, přijímání potravy, polohování, přesuny, oblékání apod.), tak potřeb sociálních (dopomoc při výkonu zaměstnání či vzdělání, kulturní a společenské vyžití apod.). Zjednodušeně řečeno osobní asistent pomáhá žít lidem se znevýhodněním běžný život, tak aby nedocházelo k handicapu.

Empatie, připravenost ke službě, vstřícnost, ochota, laskavost, vlídnost, trpělivost, zodpovědnost, spolehlivost, rovnocenné partnerství, spolupráce, vyrovnanost, tolerance a humor. Těmito vlastnosti a dovednostmi by dle Jany Hrdé (2001, s. 12) měl disponovat správný osobní asistent. Jak vidno, být osobním asistentem není úplně jednoduché. Z vlastní zkušenosti musím ale říct, že práce osobního asistenta je ve většině případů naplňující a smysluplná. Samozřejmě nastaly i těžké a psychicky vyčerpávající chvíle, ale dnes už vím, že tyto zkušenosti mi byly a jsou velkým vkladem pro budoucí život.

### **3.2.2 Dobrovolník**

Rozdíl mezi osobním asistentem a dobrovolníkem je finanční odměna. Dobrovolník, jak již název napovídá, dělá veškeré činnosti dobrovolně. Výplatou je mu smysluplně strávený čas, získané životní zkušenosti a pomoc potřebným.

Dobrovolníkem se může stát kdokoli, ovšem ve sborníku Dobrovolníci mění svět (2011, s. 115) se dozvídáme, že "jako nejlepší dobrovolníci se jeví humanisticky orientovaní jedinci, sociálně integrovaní a angažovaní v mnoha dalších aktivitách".

## 4 MOŽNOSTI REALIZACE VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT PRO OSOBY S TĚLESNÝM ZNEVÝHODNĚNÍM

Nejpodstatnějším bodem pro práci s tělesně znevýhodněnými jedinci je přijetí jejich odlišnosti. Zároveň však také uvědomění si jejich stejnosti. Odlišností v podobě fyzických omezení a stejností jejich duší. Nemalá část populace má s touto skutečností problém. (Válková, s. 31) uvádí několik možných aspektů vnímání jinakosti. Jedním z nich je aspekt psychosociální. Ten se formuje v následujících rovinách:

- BEZ (jev neexistuje, nebojí o něm nevím)
- MIMO (jev existuje, ale netýká se mne, vytěšňuji ho)
- VEDLE (jako nevěřící Tomáš se divím, že něco takového existuje, nevadí mi to)
- MEZI (jako zvědavce jsem divákem, který projevil zájem)
- SPOLU (jako aktér dění, obvykle už jsem zachycen pro vlastní aktivní spolupráci)

Tedy základem pro realizaci aktivit je být “SPOLU”.

Volnočasové aktivity pro osoby s tělesným znevýhodněním lze realizovat ve stejných formách jako pro osoby “zdravé”. Jedná se např. o zájmové kluby, kroužky, organizace, pobytové akce apod. Ty mohou být určené speciálně pro tělesně znevýhodněné nebo mohou být tzv. integrované, kde se společně setkávají “zdraví” i znevýhodnění.

Při plánování jakéhokoliv programu vždy bereme v potaz možnosti a schopnosti zúčastněných. Zvažujeme vhodnost prostorů či prostředí, kde by se měla činnost uskutečňovat. Zjistíme si, zda a eventuálně kolik asistentů bude potřeba. U všech aktivit dbáme především na to, aby nikdo nebyl “vyřazen ze hry”. Každý z účastníků by měl mít svůj úkol. Zároveň zde, stejně jako v běžných programech, platí princip dobrovolnosti.

Volnočasové aktivity jsou výborným prostředkem pro uplatňování tzv. participativního přístupu. Ten umožňuje lidem se v rostoucí míře podílet na své vlastní výchově. Vyžaduje, abychom u nich rozvíjeli:

- ochotu převzít zodpovědnost za vlastní jednání
- dovednosti spojené s plánováním a rozhodováním
- schopnost převzít odpovědnost za část činnosti nebo programu pro celou skupinu

- schopnost a ochotu zapojit se do manažerských odpovědností spojených s provozem zařízení nebo organizace (Pávková a kol., s. 184)

Právě první tři body bývají pro tělesně znevýhodněné často nejzásadnějším problémem. Z velké části očekávají, že jim aktivity budou přineseny *až pod nos* bez jakéhokoliv jejich přičinění. Tím se sami připravují o pestré a hodnotné trávení svého volného času.

#### **4.1 Modifikace aktivit**

U činností výtvarných, dramatických, manuálních apod. nejsou žádné speciální úpravy nutné. Ovšem u aktivit pohybových bývá často na místě modifikace. Modifikovat můžeme prostředí, pomůcky, pravidla, složení týmu a mnohé další. (Kudláček, 2007, s. 113) Při organizování je vhodné si předem zjistit informace o zdravotním stavu účastníků. A to nejen proto, abychom znali případné zdravotní komplikace, které mohou nastat, ale také pro vhodnou modifikaci aktivit tak, aby si program naplno užil každý. Nabídka aktivit se samozřejmě bude lišit dle míry postižení účastníků. Jak jsem zmínila výše, bývá DMO spojena s poruchami motorickými, řečovými mentálními apod. “K přípravám je tedy potřeba přistupovat velmi důkladně a systematicky. Je velmi důležité si uvědomit, že stres často výrazně zvyšuje elasticitu, a proto je vhodné, aby se každý jedinec cítil příjemně a nebyl do aktivit tlačěn”. (Kudláček, 2007, s. 22)

##### **Principy aplikace her – aktivit**

- Nikdy se nesnažíme přizpůsobit účastníka hře (“ty teď vstaneš z vozíku a poběžíš”), vždy přizpůsobujeme hru účastníkům
- Nikdy apriori nevylučujeme nikoho ze hry (“Frantík teď bude koukat, jak si ostatní hrají”). Jen tím tak prohloubíme izolaci již tak většinou dost strádajícího člověka a naše snažení je k ničemu.
- Snažíme se hru přizpůsobit tak, aby všichni měli přiměřeně stejně důležitou roli
- Dbáme na individuální případy. Málokdy je skupina složena ze stejně postižených hráčů.
- Využíváme hendikepů jako předností.

- Neoddělujeme role “asistenta” a “klienta”.(...) Dáváme přednost tomu, že všichni, včetně zdravých vedoucích, jsou spoluhráči, a ti schopnější pomáhají méně schopným v okamžiku, kdy si tito o pomoc řeknou. Vychováváme tak k zodpovědnosti za sebe samé, k samostatnosti a k aktivnímu přístupu k životu. (Průvodce, 2000, s. 35)

## 4.2 Kroužky, kluby, soubory

- **Kroužek** je menší zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla na vnitřní obohacení členů, zaměřuje se na vnitřní život útvaru (např. Modelářský kroužek, čtenářský kroužek)
- **Soubor** je zájmový útvar, jehož činnost směřuje zpravidla k veřejné produkci výsledků činnosti (pěvecký, hudební, taneční, divadelní apod.). Zpravidla má závažnější strukturu a mívá více členů než kroužek.
- **Klub** je zájmový útvar s volnější organizační strukturou a s možností převažující činností členů (filmový klub).

Zde bych jako příklad uvedla klubovou činnost pražského občanského sdružení Asistence, o.s., kde jsem vykonávala praxi ve volnočasovém klubu. Náplň klubu je především socializační-setkávání se, povídání, plánování společných výletů a samozřejmě také tvoření zaměřené na výtvarně-manuální činnosti. Návštěvníci by sami měli být iniciátoři činností, které chtějí v rámci klubu provozovat. Bohužel jsou v tomto směru spíše laxní a očekávají, že pro ně vždy někdo něco připraví. Myslím, že toto jeden z velkých problémů vozíčkářů i jinak tělesně znevýhodněných osob obecně. Nejsou schopni samostatně nakládat se svým volným časem a to i přes to, že třeba mají k dispozici asistenta. Asistence, o.s. dále nabízí divadelní a výtvarný klub.

## 4.3 Pobytové akce

“Pobyty mimo domov jsou užitečné nejen pro osoby s tělesným znevýhodněním, a to hned z několika důvodů. Jeden je ten, že mohou změnit prostředí a být třeba v přírodě, další důvody jsou, že se tam něčemu novému naučí, že si jeho blízcí odpočinou od stálé péče. Při takových akcích si mnozí zkusili žít bez rodičů a blízkých, navázali nové přátelské vztahy, zjistili často, že jejich možnosti jsou širší, než si dosud mysleli”. (Hrdá 2001, s. 49-50)

Pobytové akce či různé kurzy se mohou pořádat v průběhu celého roku, nejvyšší frekvence těchto aktivit je však v létě a zimě. Letní kurzy či tábory jsou často plánovány za účelem stmelení kolektivu a získání nových dovedností. Prolínají se zde aktivity pohybové, volnočasové, sebepoznávací a naučně-poznávací. V dnešní době není problém vypůjčit pomůcky potřebné pro pobyt na kurzu, jako jsou například handbiky, tříkolky nebo potřeby pro sport jako například ping pong, tenis, petanque apod.

Ani zimní pobytové kurzy již pro tělesně znevýhodněné nemusí být problémem. Vozíčkáři a osoby mající problém s rovnováhou mohou provozovat zimní sporty v plném rozsahu a to za pomoci tzv. monoski či biski. Univerzita Palackého v Olomouci organizuje I školení instruktorů na monoski.

Při plánování akce je nutné dobře zvážit, jaké podmínky potřebuje osoba s postižením pro každodenní aktivity. Jaké jsou jeho možnosti při samoobslužné péči. Je schopen pohybu v terénu? Zda je pouze na vozíku nebo zvládá i chůzi. Které z plánovaných aktivit je schopen provozovat. Bude potřeba asistent (kolik asistentů)? Máme vhodné pomůcky?

(Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy, 2008, s. 1-2)

#### **4.4 Zážitkové kurzy**

“Podstatou je zážitek - individuální autentický prožitek a z něj plynoucí zkušenost.

Důležitou součástí programu je následná práce s prožitky formou společného sdílení a diskusí. Celkově by se dal kurs přiblížit jako jedinečná, nikdy se neopakující, několikadenní divadelní inscenace, v níž všichni jsou herci i diváci zároveň. Skládá se z pestré mozaiky programů od pohybových aktivit, přes strategické hry, tvořivostní dílny až po programy relaxační, sebepoznávací a diskusní”.(Spirithorse, 2012, [online])

Integračními zážitkovými kurzy se v České republice v současné době zabývá několik organizací. Nejznámější je sdružení Užitečný život a Hnutí Go! Na začátku 90. let minulého století také vzniklo několik kurzů pod záštitou prázdninové školy Lipnice. Jednalo se o kurzy Mosty, Seminárium, Intertouch a Fenix. Ukázku několika her z jejich repertoáru přikládám ve svém portfoliu z praxe.

“Občanské sdružení Užitečný život nabízí pořádání zážitkových kurzů, výletů za kulturou, přírodou a pohodou, vzdělávací a další akce, které jsou vždy otevřeny i lidem s postižením Během roku pořádají 10–20 vícedenních integrovaných akcí otevřených

pro veřejnost”. (Užitečný život, 2007, [online])

Hnutí Go! není přímo zaměřeno na osoby s tělesným znevýhodněním. Cílovou skupinou jsou zde studenti nastupující do prvních ročníků středních škol. Vzhledem ke stále se zvyšujícímu se počtu studentů s postižením na běžných školách, vniká i potřeba jejich hladkého začlenění do nového kolektivu. Dalo by se tedy říci, že hnutí Go!, mimo jiné, pořádá integrační adaptační kurzy.

## **4.5 Sporty**

“K hlavním faktorům, které napomáhají překonat fyzické i psychické následky postižení a zvyšují tělesnou zdatnost, patří sport. Pomáhá udržet nebo dále zlepšovat výsledky dosažené léčebnou rehabilitací. Tělesný i duševní stav tělesně postižených sportovců je pak podstatně lepší než tělesně postižených nesportovců. Tělesně postižení sportovci se mnohem lépe vyrovnávají se svým handicapem, žijí společenštěji, dosahují lepšího postavení v zaměstnání i v rodině a mají i lepší předpoklady pro zdravou výchovu svých dětí”. (Svaz tělesně postižených sportovců, 2012, [online])

Většina sportů, kterým lidé s tělesným postižením mohou věnovat na profesionální úrovni, se dá velmi snadno použít při volnočasových aktivitách. Např. atletické disciplíny- pokud máme vhodný prostor, můžeme provozovat jakoukoliv libovolnou atletickou soutěž. Soutěžit se dá například v dojezdu vozíku na jedno zabrání, v hodech míčky (na vzdálenost, na cíl apod.), slalom či štafeta na vozících a mnohé další. Lehce modifikovat lze např. basketbal a stolní tenis. Speciální sport pro osoby s tělesným znevýhodněním se nazývá Boccia. Nejblíže má tato hra k Petanque. Díky speciálním pomůckám – „rourám“ či rampám je umožněno hrát i osobám s velmi těžkým postižením.

V letních měsících určitě stojí za vyzkoušení koupání v přírodních vodních plochách. Plavání eventuálně jen „koupání“. Plavání je sport, který ideálně spojuje aspekty rehabilitační a ryze sportovní. Pro plavání v bazénech i v přírodě je velmi důležité znát schopnosti plavce. Můžeme také používat speciální i klasické plovací pomůcky. Při jakémkoli provozování vodních aktivit jsou potřebné silné ruce zkušených asistentů. Z vlastní zkušenosti vím, že právě plavání je jednou z nejoblíbenějších sportovně-rekreačních aktivit osob s tělesným znevýhodněním. Nadnášení vodou se cítí skvěle.

Tělesně znevýhodnění se mohou zapojit do jakéhokoliv sportu, stačí jen trocha kreativity při úpravě pravidel. Výjimkou nejsou ani adrenalinové sporty.

## 4.6 Adrenalinové aktivity

Ani extrémní zážitky nemusí být pro tělesně postiženého nedosažitelným přáním. Nabídka trhu s adrenalinovými zážitky není malá. Kompletní informace jsou dohledatelné na stránkách sdružení Adrenalin bez bariér. Jedná se o odborníky v adrenalinových, outdoorových a volnočasových aktivitách tělesně znevýhodněných. Lidé s tělesným postižením si zde mohou vybrat z aktivit od monoski přes motosport až po rafting a paintball.

Proletět se jako ptáci mohou paraplegici např. v Paraškole Impact v Praze. Ta umožňuje tandemové seskoky padákem. (paraškola impact, 2012, [online])

Na stránkách [www.vozejkov.cz](http://www.vozejkov.cz), jsem narazila na informace o Chomutovské firmě Bungy jump, která nabízí možnost bungeejumpingu pro vozičkáře.

## 4.7 Turistika a kultura

Jako u všech ostatních aktivit je nutné výlet velmi dopodrobna naplánovat. Podle příručky Užitečného života je základním pravidlem absolutní soběstačnost skupiny. K tomu je potřeba stejný počet zdravých a silných jedinců k počtu vozičkářů, *berličkářů* i zavazadel. Bude-li se jednat o vícedenní akci, musíme zjistit možnosti a vhodnost ubytování, aktuální stav tras, které mám v plánu zdolat. Velkým problémem se stávají cesty, kde není možnost navštívit bezbariérové WC.

Jako inspirace může posloužit kniha “Jak dobýt hrad-památku takřka bez bariér 2”. Ta nabízí množství informací o dosažitelnosti vybraných hradů a zámků. Autoři nás zde dopodrobna seznámí s dispozicemi vybraných lokalit od vstupu do areálů, přes počty schodů až po stav záchodů.

Ovšem ani horská turistika nemusí být pro tělesně znevýhodněného problémem. V současné době existují trasy vhodné i pro vozičkáře. Na vlastní kůži je vyzkoušel a do map zanesl Jiří Jiroudek-vozičkář z Liberce.

Návštěvy kulturních akcí jako jsou koncerty, kina, výstavy, divadla apod. se většinou obejdou bez větších problémů či nároků. Ovšem jako vždy je nutné si informace o bezbariérovosti zjistit předem.

V příloze č. 1 předkládám možnosti dopravy pro cestování tělesně znevýhodněných osob.

V teoretické části se autorka zabývá definicemi jednotlivých pojmů dané problematiky. V praktické části je provedeno samotné šetření prostřednictvím vzorku respondentů tvořených z osob s tělesným znevýhodněním z Liberce a okolí. Práce je určena pro každého, kdo by měl zájem si rozšířit znalosti v oblasti trávení volného času tělesně znevýhodněných jedinců.



## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 Dotazníkové šetření

Ústředním tématem bakalářské práce jsou možnosti pro realizaci volnočasových aktivit pro osoby s tělesným znevýhodněním.

Praktická část bakalářské práce se zabývá průzkumem mezi tělesně znevýhodněnými jedinci z Liberce a blízkého okolí. Jedná se o plnoleté jedince, tedy od 18 let věku. Dle mého soudu není v Liberci dostatečná nabídka služeb pro danou věkovou skupinu. Volný čas dětí je zajišťován rodiči, školou či různými zájmovými kroužky. Pro dospělé jsou však tyto možnosti značně omezené.

### 5.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části bakalářské práce je zjistit pomocí dotazníku, jakým způsobem tráví dospělí lidé s tělesným postižením svůj volný čas. Tzn. zda aktivně vyhledávají možnosti, jaké mají pro trávení volného času. Dále o jaké typy aktivit mají největší zájem a zda by měli zájem o vybudování volnočasového centra pro tělesně znevýhodněné v Liberci. Zjištěné informace budou zároveň sloužit jako podklad pro vznik tohoto volnočasového centra.

### 5.2 Předpoklady průzkumu

Abychom mohli zodpovědně přistoupit k provedení průzkumu, stanovili jsme následující hypotézy:

**Hypotéza 1:** Domnívám se, že cca 50 % oslovených tělesně znevýhodněných na Liberecku netráví svůj volný čas podle svých představ.

**Hypotéza 2:** Domnívám se, že 70 % oslovených tělesně znevýhodněných na Liberecku není aktivní při vyhledávání možností trávení svého volného času.

**Hypotéza 3:** Domnívám se, že problémem pro kvalitní trávení volného času tělesně znevýhodněných na Liberecku je nedostatek osob k jejich doprovodu (asistenti, dobrovolníci, známí apod.).

**Hypotéza 4:** Domnívám se, že 90 % tělesně znevýhodněných na Liberecku upřednostní volnočasové aktivity přístupné i lidem bez postižení.

**Hypotéza 5:** Domnívám se, že 90 % tělesně znevýhodněných na Liberecku má přehled o bezbariérovosti míst pro trávení volného času.

**Hypotéza 6:** Předpokládám, že 90 % tělesně znevýhodněných na Liberecku bude mít zájem o zřízení volnočasového centra v Liberci.

### **5.3 Použité průzkumné metody**

Pro získání požadovaných údajů jsme použili metodu dotazník. Cílem dotazníku bylo zjistit přístup tělesně znevýhodněných k trávení svého volného času.

Dotazník je složen z 20 otázek. Z toho 16 otázek se zabývá problematikou volného času, 4 otázky jsou informativní a 1 je prostorem pro připomínky a náměty. U 6 otázek respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí nebo napsat odpověď vlastními slovy. 11 otázek bylo uzavřených, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí. 3 byly otázky otevřené, respondent musel napsat odpověď vlastními slovy.

Dotazník je rozdělen do čtyř částí. První část se zabývá trávením volného času. Tedy, co respondenty baví, zajímá apod. Druhá část zjišťuje, zda jsou dotazovaní aktivní v hledání možností pro trávení volného času. Třetí část se věnuje podobě fiktivního volnočasového centra pro tělesně znevýhodněné v Liberci a eventuálnímu zájmu o něj. Poslední část je informativní.

Výsledky dotazníkového šetření jsou zpracovány do tabulek a slovního shrnutí.

### **5.4 Charakteristika respondentů**

Průzkumu se zúčastnilo 30 tělesně znevýhodněných osob. 23 dotazovaných uvedlo bydliště přímo v Liberci, 7 v jeho okolí. Průzkumu se zúčastnilo 16 žen a 14 mužů. Věkové rozložení respondentů znázorňuje tabulka č. 2.

Tabulka 2: Věkové složení a schopnost pohybu respondentů

Věkové složení	Počet respondentů	Schopnost pohybu	Počet respondentů
18-35let	15	Pomocí vozíku	14
36-50let	11	Pomocí kompenzačních pomůcek (berle, chodítko apod.)	11
51 a více let	4	Bez pomoci	5
Celkem	30	Celkem	3

Z tabulky vyplývá, že nejvíce zastoupenou skupinou jsou osoby na invalidním vozíku ve věkovém rozmezí 18-35 let.

Záměrně jsem nepokládala detailnější otázky ohledně konkrétním druhu postižení, přesném místě bydliště apod. Nepokládám je pro účel svého šetření za podstatné.

## 5.5 Průběh šetření

Šetření probíhalo ve dnech 24. 03. 2012 - 18. 04. 2012. Zvolila jsem techniku anonymního internetového dotazníku. Využila jsem služeb internetové stránky [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz), kam jsem dotazník umístila. Nejprve jsem zkontaktovala vozičkáře z řad svých známých a kamarádů. Ti mi předali kontakty na další možné respondenty, eventuálně odkaz na dotazník přímo poslali svým známým. Internetový odkaz na dotazník jsem rozeslala na získané emailové adresy. Každý email jsem doplnila informacemi o dotazníku, o tom, proč je vhodné jej vyplnit a prosbou o eventuální přeposlání dalším možným respondentům. Zároveň jsem uvedla, že pokud nebude mít daný respondent zájem o vyplnění dotazníku, plně to respektuji a děkuji za čas věnovaný danému emailu. Také jsem uvedla kontaktní údaje o své osobě pro případ dalších dotazů či nejasností. Toho využili 3 respondenti, kteří mě oslovili pomocí telefonátu. Jedním z respondentů jsem byla požádána o osobní schůzku.

Následující část bakalářské práce obsahuje vyhodnocení výsledků dotazníkového průzkumu a jejich interpretaci. Podle internetové stránky [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz) byla návratnost dotazníků 81.6 %.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Návratnost dotazníků je dána poměrem vyplněných a zobrazených dotazníků. Jedná se o orientační údaj, který nebere v potaz ty oslovené respondenty, kteří ani nezobrazili úvodní text. <http://www.vyplnto.cz/moje-pruzkumy/>

## 5.6 Výsledky průzkumu

### Otázka č.1: Jak nejraději trávíte svůj volný čas?

Tabulka 3: Oblíbené způsoby trávení volného času (N=30)

Jak nejraději trávíte svůj volný čas?	Počet odpovědí	V procentech
Doma u knihy, TV, počítače apod.	11	37 %
Návštěvou kulturních či sportovních událostí ( kino, divadlo, sportovní utkání apod.)	9	30 %
Venku-v přírodě	4	13 %
Při organizovaných zájmových činnostech ( kroužky, kluby apod.)	3	10 %
Posezení s přáteli v restauračních zařízeních	2	7 %
Jinak. Jak?	1 (se zvířaty, nejraději psy)	3 %

Z tabulky č. 3 je patrné, že dotazovaní s tělesným znevýhodněním nejraději tráví svůj volný čas v bezpečí domova při pasivních činnostech. 30 % respondentů uvedlo jako svou oblíbenou činnost společenské akce. Tento fakt lze hodnotit jako pozitivum.

### Otázka č. 2: Pokud máte nějaké organizované zájmové činnosti, jaké to jsou?

Tabulka 4: Navštěvované zájmové činnosti (N=30)

Pokud máte nějaké organizované zájmové činnosti, jaké to jsou?	Počet odpovědí	V procentech
Hudební, literární	10	33 %
Výtvarné	8	27 %
Sportovní	8	27 %
Nemám	7	23 %
Turistika	5	17 %
Dramatické (divadelní)	4	13 %
Jiné? Jaké?	0	0 %

V tabulce č. 4 se na prvních dvou místech umístily činnosti umělecké a sportovní. Ovšem na místě třetím, tedy přibližně 23 % respondentů žádné organizované zájmové činnosti nemá.

**Otázka č. 3: Jak často se těmto aktivitám věnujete?**

*Tabulka 5: Frekvence návštěvnosti zájmových aktivit (N=30)*

<b>Jak často se těmto aktivitám věnujete?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
1x týdně	13	43 %
Méně než jednou měsíčně	8	27 %
Několikrát měsíčně	5	17 %
Několikrát týdně	4	13 %

Tabulka č. 5 ukazuje, že téměř polovina dotazovaných (43%) se zájmovým aktivitám věnuje 1x týdně. Ovšem 27 % dotazovaných, kteří se aktivitám věnují méně než jednou měsíčně, nelze hodnotit příliš pozitivně.

**Otázka č. 4: Co Vás nejvíce ovlivňuje při výběru volnočasových aktivit?**

*Tabulka 6: Faktory ovlivňující výběr volnočasových aktivit (N=30)*

<b>Co Vás nejvíce ovlivňuje při výběru volnočasových aktivit?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Přítomnost či nepřítomnost asistenta nebo jiné osoby, která by mne doprovodila	9	30 %
Finanční dostupnost	7	23 %
Atraktivita aktivit	6	20 %
Dostupnost z místa bydliště	5	17 %
Jiné	3	10 %

U této otázky měli respondenti na výběr z možných odpovědí nebo mohli uvést jiný důvod. Toho využili 3 respondenti, kteří uvedli, že jsou limitováni zejména svým zdravotním stavem. Tabulka číslo 5 potvrzuje skutečnost, že největším bariérou pro trávení volného času tělesně znevýhodněných jedinců je nedostatek osob k doprovodu.

**Otázka č. 5: Trávíte svůj volný čas tak, jak si přejete?**

*Tabulka 7: Spokojenost s trávením volného času (N=30)*

<b>Trávíte svůj volný čas tak, jak si přejete?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Ano	16	53 %
Ne	14	47 %

Z tabulky č. 7 je patrné, že rozdíl mezi respondenty, kteří tráví svůj čas dle svých představ a těch, kteří s tímto nejsou spokojeni, není nijak velký.

**Otázka č. 6: Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ne, uveďte, prosím, z jakého důvodu/ů netrávíte svůj volný čas dle svých představ?**

*Tabulka 8: Důvody k nespokojenosti při trávení volného času (N=30)*

<b>Z jakého důvodu/ů netrávíte svůj volný čas dle svých představ?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Finanční dostupnost a nepřítomnost asistenta	4	13 %
Ze zdravotních důvodů	2	7 %
Nemám s kým a kde	1	3 %
Nedostatek vlastní iniciativy, manželovo zdraví	1	3 %
Nevím, jak ho trávit	1	3 %
Když si naplánuji svůj volný čas tak mi to nevychází tak jak si to představuji....Pokaždé se mi do toho něco zaplete	1	3 %
Z důvodu pracovního zaneprázdnění	1	3 %
Mám náročné zaměstnání a v současnosti složité osobní záležitosti k řešení. Volného času mi proto příliš nezbyvá a pokud jej mám, raději odpočívám a relaxuji nějakým neaktivním způsobem.	1	3 %
Nevyhovující dostupnost spojení, bydlím v malé obci	1	3 %
Bojím se nových věcí	1	3 %

Na otázku č. 6 respondenti odpovídali výhradně svými slovy. Tabulka č. 8. potvrzuje výsledek tabulky č 6. Opět se zde jako největší problém ukazuje nedostatek asistentů, peněz a možnosti limitované zdravotním stavem. Jako dalším důvody se zde objevuje

např. nedostatek vlastní iniciativy či možností kam vyrazit.

**Otázka č. 7: Máte dostatek volného času?**

*Tabulka 9: Přehled dostatku volného času (N=30)*

<b>Máte dostatek volného času?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Ano	16	53 %
Ne	14	47 %

Tabulka č. 9 znázorňuje téměř vyrovnaný stav mezi lidmi s dostatkem a nedostatkem volného času.

**Otázka č. 8: Při hledání možností trávení volného času většinou:**

*Tabulka 10: Aktivita při hledání možností trávení volného času (N=30)*

<b>Při hledání možností trávení VČ většinou:</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Na informace narážím spíše náhodou, ale pak neváhám nově objevenou věc vyzkoušet	17	57 %
Jsem aktivní - pátrám na internetu, ptám se známých apod.	7	23 %
Nic nevyhledávám, občas se ke mně „něco donese“ ,ale málokdy toho využiji	5	17 %
Využívám nabídky blízkých a známých	1	3 %
Nic nevyhledávám, nemám o nic zájem	0	0 %

Tabulka č. 10 znázorňuje aktivitu respondentů při hledání možností trávení volného času. Potěšující je fakt, že nikdo z dotazovaných nevyužil možnosti “nic nevyhledávám, nemám o nic zájem”. Pouze cca 23% respondentů informace aktivně vyhledává. Nejvíce respondentů informace jen pasivně přijímá, ale zároveň je aktivně využívá. Což je potěšující.



Otázka č. 9: **Myslíte si, že máte přehled o bezbariérových nebo alespoň přístupných objektech v místě Vašeho bydliště?**

Tabulka 11: Informovanost o bezbariérových objektech (N=30)

<b>Myslíte si, že máte přehled o bezbariérových nebo alespoň přístupných objektech v místě Vašeho bydliště?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
ano	17	57 %
ne	13	43 %

Tabulka č. 11 opět ukazuje rozdělení respondentů na téměř vyrovnané tábory-téměř 57 % respondentů má přehled o bezbariérových objektech.

Otázka č. 10: **Jak tyto informace získáváte ?**

Tabulka 12: Získávání informací o bezbariérových objektech (N=30)

<b>Jak tyto informace získáváte ?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Osobní návštěvou objektu	9	30 %
Od známých	6	20 %
Většinou náhodou	5	17 %
Internet	5	17 %
Tisk, rozhlas, TV	2	7 %
Obvykle v městském centru	1	3 %
Od asistentů	1	3 %
Od organizace zdravotně postižených, z místního tisku	1	3 %
Nemám podrobný přehled	1	3 %
Nijak, resp. někdy něco náhodou přečtu, o cíleném získávání informací nemůže být řeč	1	3 %
Nehledám jen bezbariérové objekty, "vždy se někdo najde" kdo pomůže.	1	3 %

Na otázku č. 10 odpovídali respondenti výhradně svými slovy. V tabulce č. 12. vidíme široké spektrum informačních kanálů. Nejvíce však lidé s tělesným znevýhodněním zjistí při osobní návštěvě daného objektu či od známých. Ověření skutečnosti přímo na místě je to nejjistější. Zprávy na internetu mohou být mylné či neaktualizované. Ovšem i přesto se získávání informací z internetu umístilo na třetím místě. Zajímavá a optimistická je odpověď. "Nehledám jen bezbariérové objekty, "vždy se někdo najde, kdo pomůže." 20 % respondentů získává informace od svých známých. Z této odpovědi však není patrné, zda se respondent svých známých aktivně ptá, či mu informace oznámí jen tak *mimochodem*.

**Otázka č. 11: Představte si, že existuje volnočasové centrum pro osoby s tělesným znevýhodněním. Kterou z následujících forem by jste upřednostňoval/a?**

*Tabulka 13: Formy provozu volnočasového centra (N=30)*

<b>Představte si, že existuje volnočasové centrum pro osoby s tělesným znevýhodněním. Kterou z následujících forem by jste upřednostňoval/a?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Celoročně působící-nabízející každý den v týdnu různé kroužky, kluby, kurzy apod.	9	30 %
Pořádající pouze různé výlety, exkurze, pobyty apod.	3	10 %
Zaměřené na víkendové akce	3	10 %
Kombinace všech předešlých	15	50 %

V otázce č. 11 byly respondentům nabídnuty 4 možné formy fungování fiktivního volnočasového centra pro tělesně znevýhodněné v Liberci. Podle čekávání 50 % zvolilo možnost kombinující denní stacionáře, exkurze i pobytové akce. Druhou nejžádanější formou se stala nabídka zájmových kroužků apod.

Otázka č. 12: **O jaké aktivity by jste v tomto centru měl/a zájem?**

Tabulka 14: Zájem o jednotlivé druhy aktivit ve fiktivním volnočasovém centru (N=30)

<b>O jaké aktivity by jste v tomto centru měl/a zájem?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Vzdělávací ( kurzy např. počítače, jazyky, vaření apod.)	19	63 %
Setkávání se ostatními lidmi jen pro popovídání si apod.	19	63 %
Dramatické, literární, filmové (např. čtenářský či filmový klub)	14	47 %
Výtvarné	11	37 %
Sportovní	11	37 %
Výtvarně-manuální ( např. košíkaření, výroba šperků apod.)	10	33 %
Jiné jaké?	0	0 %

U otázky č. 12 měli respondenti možnost vybrat několik možností. Z tabulky č. 14 je patrný zájem o doplňování vzdělávání a potřeba lidského kontaktu. Velká část tělesně znevýhodněných ukončí své vzdělávání po ukončení studia na některé z praktických škol. Z tabulky je však patrné, že zájem o další vzdělávání přetrvává. A to je správné.

Otázka č. 13: **Vyhovovalo by Vám, kdyby centrum bylo otevřené i pro osoby bez tělesného znevýhodnění? Svou odpověď prosím zdůvodněte.**

Tabulka 15: Otázka přístupnosti centra pro osoby bez tělesného znevýhodnění (N=30)

<b>Vyhovovalo by Vám, kdyby centrum bylo otevřené i pro osoby bez tělesného znevýhodnění?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Určitě ano, domnívám se že je zásadní aby se lidé mohli setkávat bez ohledu na svůj zdravotní stav, je třeba odbourávat předsudky. A kdo ví, třeba by si obě skupiny mohly být vzájemnou inspirací.	1	-
Ano, proč se separovat, že? Není důvod, rád poznávám nové lidi	1	-
Nejsem proti myšlence do centra pouštět kohokoli kdo chce pomoci či se aktivně účastnit.	1	-
Proč by ne, oba tyto "světy" by se lépe mohly pochopit.	1	-
Ano, lidé bez postižení by zjistili, že jsme úplně normální.	1	-
Ano, pokud tím nebudou znevýhodněny osoby znevýhodněné.	1	-
Ano vyhovovalo, alespoň ti zdraví lidé pochopili že i když neumíme tak dobře chodit, nebo jsme na vozíku, že hlavu máme v pořádku a myslíme jako zdraví občané.	1	-
Ano, proč by si zdravý člověk nemohl užít taky trochu volna s lidmi jako jsme my.	1	-
Ano, byl bych rád, aby nás brali jako každého jiného zdravého člověka.	1	-
Je mi to jedno.	1	-
Ne, mám raději uzavřené kolektivy.	1	-

Na otázku č. 13 respondenti odpovídali vlastními slovy. Pouze jeden respondent vyjádřil nesouhlas s docházením intaktních osob do fiktivního volnočasového centra. Objevil se jeden neutrální postoj a zbylých 28 respondentů by takovou přístupnost uvítalo.

Otázka č. 14: **Vyhovovaly by Vám spíše činnosti předem připravené lektorem či takové, na jejichž přípravě byste se podílel/a?**

*Tabulka 16: Způsob přípravy aktivit ve fiktivním volnočasovém centru (N=30)*

<b>Vyhovovaly by Vám spíše činnosti předem připravené lektorem či takové, na jejichž přípravě byste se podílel/a?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Aktivity s mým přispěním	15	50 %
Aktivity připravené lektorem	15	50 %

Z tabulky č. 16 je patrný naprosto vyrovnaný výsledek. 15 respondentů zvolilo aktivity předem připravené lektorem a druhá polovina respondentů aktivity s vlastním přínosem. Tento fakt můžeme považovat za pozitivní. Z vlastní zkušenosti bych ze strany tělesně znevýhodněných očekávala větší zájem o předem připravené aktivity.

Otázka č. 15: **Měl/a byste zájem o zřízení volnočasového centra pro tělesně znevýhodněné v Liberci?**

*Tabulka 17: Zájem o reálné volnočasové centrum v Liberci (N=30)*

<b>Měl/a byste zájem o zřízení volnočasového centra pro tělesně znevýhodněné v Liberci?</b>	<b>Počet odpovědí</b>	<b>V procentech</b>
Ano	30	100 %
Ne	0	0 %

Tabulka č. 17 znázorňuje 100% zájem o zřízení volnočasového centra. Předpokládám, že lidé, kteří dotazník vyplnili, patří mezi ty aktivnější. Osoby, které se nezajímají o aktivní trávení volného času a hledání nových možností, se bezpochyby nezabývaly ani tímto dotazníkem.

## 5.7 Ověření platnosti hypotéz

***Hypotéza 1: Domnívám se, že cca 50 % oslovených tělesně znevýhodněných na Liberecku netráví svůj volný čas podle svých představ.***

Platnost hypotézy se nepotvrdila. Výsledek je patrný zejména z otázky č. 5. Podle tabulky č. 6 netráví volný čas dle svých představ 47 % respondentů. Předpokládaných 50% tedy nebylo dosaženo. 53 % dotazovaných tráví volný čas dle svých představ. Mohli bychom očekávat mnohem menší počet těch, kteří ve svém volném čase neprovozují činnosti dle svých přání a možností. Ovšem na druhou stranu z výsledků vyplývá, že téměř každý 2. respondent netráví volný čas dle svých představ.

***Hypotéza 2: Domnívám se, že 70 % oslovených tělesně znevýhodněných na Liberecku není aktivní při vyhledávání možností trávení svého volného času.***

Platnost hypotézy nebyla potvrzena. Výsledek souvisí s otázkami č. 8 (tabulka č. 10), 9 (tabulka č. 11) a 10 (tabulka č. 12). Tabulka číslo 10 znázorňuje odpovědi na otázku, jakým způsobem respondenti vyhledávají informace v oblasti volného času. Zde 23 % dotazovaných uvedlo „Jsem aktivní - pátrám na internetu, ptám se známých apod.“. Bylo tedy dosaženo předpokládaných 70 % neaktivních respondentů. Ovšem u otázky č. 9 (tabulka č. 11) „Myslíte si, že máte přehled o bezbariérových nebo alespoň přístupných objektech v místě Vašeho bydliště?“, uvedlo 57 % dotazovaných pozitivní odpověď. Předpokládaných 70 % zde dosaženo nebylo. Na otázku č. 10 (tabulka č. 12), která zjišťuje, jakým způsobem respondenti získávají informace o bezbariérových objektech, uvedlo 57 % osob aktivní způsob zjišťování informací. A to zejména osobní návštěvou objektů, městského informačního centra, organizace zdravotně postižených apod. Zde tedy také předpokládaných 70 % dosaženo nebylo.

***Hypotéza 3: Domnívám se, že problémem pro kvalitní trávení volného času tělesně znevýhodněných na Liberecku je nedostatek osob k jejich doprovodu (asistenti, dobrovolníci, známí apod.)***

Platnost hypotézy byla potvrzena. Výsledky jsou patrné z tabulek č. 6 a 7. Na otázku „Co Vás nejvíce ovlivňuje při výběru volnočasových aktivit?“, odpovědělo 30 %

respondentů “Přítomnost asistenta či jiné osoby k doprovodu”. Stejně tak u otázky “Z jakého důvodu/ů netrávíte svůj volný čas dle svých představ?”, se na prvním místě umístila odpověď “finanční dostupnost a nepřítomnost asistenta”. Důvody, které neumožňují plnohodnotné trávení volného času nabízí tabulka č. 8. Několikrát se také objevily odpovědi týkající se nedostatku nápadů a možností k trávení volného času.

***Hypotéza 4: Domnívám se, že 90 % tělesně znevýhodněných na Liberecku upřednostní volnočasové aktivity přístupné i lidem bez postižení.***

Platnost hypotézy byla potvrzena. Na otázku “Vyhovovalo by Vám, kdyby centrum bylo otevřené i pro osoby bez tělesného znevýhodnění?” odpověděl negativně pouze 1 z respondentů. Potvrzení platnosti této hypotézy je potěšující.

***Hypotéza 5: Domnívám se, že 90 % tělesně znevýhodněných na Liberecku má přehled o bezbariérovosti míst pro trávení volného času.***

Platnost hypotézy nebyla potvrzena. Výsledek je patrný z tabulky č. 10, znázorňující odpovědi na otázku “Myslíte si, že máte přehled o bezbariérových nebo alespoň přístupných objektech v místě Vašeho bydliště?”. Zde 57 % respondentů uvedlo „ano“. Předpokládaných 90 % tedy nebylo dosaženo.

***Hypotéza 6: Předpokládám, že 90 % tělesně znevýhodněných na Liberecku bude mít zájem o zřízení volnočasového centra v Liberci.***

Platnost hypotézy byla potvrzena. Všichni dotazovaní uvedli, že mají zájem o zřízení volnočasového centra v Liberci. Předpokládaných 90 % tedy bylo dosaženo.

## **5.8 Diskuze**

Výsledky průzkumu mne přivedly k názoru, že pokud použiji v budoucnu techniku dotazníku, zvolím formu vyplňování při osobních setkání. Bude to sice časově náročnější varianta, ale značně přínosnější. Během rozhovorů lze totiž získat i informace, které se vyplňováním přes internet nezjistí. Navíc díky rozhovoru si můžete získat důvěru respondenta a ten Vám bez obav doporučí další své známé. Díky osobnímu rozhovoru s jedním aktivním vozíčkářem jsem obratem získala dalších 7 vyplněných dotazníků.

Podrobnější informace by byly vhodné např. u otázky č. 5, kde 53 % tělesně znevýhodněných uvedlo, že tráví volný čas dle svých představ. Ale co znamená *dle svých představ*? Aktivně? Pasivně? Je ta *vlastní představa* jedinou možností nebo tím, co jedinec opravdu chce? Pro každého respondenta může toto znamenat něco jiného. Konkrétnější informace by se hodily i u otázky č. 1 *Jak nejraději trávíte svůj volný čas?* Protože pro osobu se zhoršenou pohyblivostí se může příprava na přesun do venkovního prostředí stát několikahodinovou záležitostí. (Bereme-li v potaz čekání na příchod asistenční služby, samotnou přípravu, oblékání, dopravu atd.) Proto se často setkáváme s tím, že tělesně znevýhodnění raději zůstávají ve svých domovech. Zde mají své pohodlí a nemusí nikoho žádat o pomoc. Otázkou však zůstává, zda se skutečně jedná o činnost nejoblíbenější či jen nejjednodušší. Doplnující informace by se také hodily u otázky č. 2 *Pokud máte nějaké organizované zájmové činnosti, jaké to jsou?* Jsem měla uvést doplňující otázku *Kde je provozujete?* Výsledek by tak byl jasnější. Protože v Liberci funguje pouze jeden volnočasový spolek (divadelní soubor)<sup>2</sup>, dá se tedy předpokládat, že uvedené organizované zájmové činnosti jsou součástí projektů např. chráněných dílen či terapeutických zařízení.

Již od dětství mívají lidé s tělesným znevýhodněním (zejména ti, kteří bydleli v týdenních stacionářích) většinu svých činností přesně naplánovanou. Dopoledne škola, odpoledne zájmová činnost a příprava na další den do školy. Čas od času návštěva různých kulturních či sportovních událostí. Všechny zmíněné činnosti jsou samozřejmě potřebné. Ale v momentě kdy tělesně znevýhodněný opustí ústavní péči a osamostatní se, může nastat problém s náplní volného času. Je potřeba se naučit získávat a třídit informace a samostatně si naplánovat aktivity. To může být největším *kamenem úrazu*. Ne každý to totiž zvládne, což potvrzuje 7 respondentů (23 %), kteří uvedli samostatné cílené vyhledávání informací. 57 % respondentů informace získává spíše náhodou. Zároveň s aktivitou tělesně znevýhodněných souvisí i otázka č. 14 *Vyhovovaly by Vám spíše činnosti předem připravené lektorem či takové, na jejichž přípravě byste se podílel/a?* 50 % respondentů vyjádřilo zájem o aktivity s vlastním přispěním. Tento vyrovnaný výsledek je potěšující. Zároveň ale také 57 % dotazovaných uvádí, že má přehled o bezbariérových objektech v Liberci. Tyto informace jsou získány nejčastěji osobní zkušeností. Z výsledků už není známo, zda tato osobní zkušenost nastala předem

---

<sup>2</sup> Jedná se o o.s. S(c)hody. Zabývá se především vlastní divadelní činností. (tento klub je integrační - v souboru hrají i *zdraví* lidé)



při aktivním zjišťování informací či až po neúspěšném pokusu dostat se do budovy.

Největší bariérou se, dle očekávání, stal nedostatek osob k doprovodu – asistenci. Shánění osob k doprovodu nemusí být jednoduchou záležitostí. Ne vždy má někdo čas. Poměrně velká část osob s tělesným znevýhodněním, zejména tedy vozíčkářů, není schopna bez pomoci běžných samoobslužných činností, natož samostatně se vypravit za svými zájmy. Asistenci mohou nabízet buď profesionální osobní asistenti či někdo z rodiny nebo blízkých. Řešením by bylo vytvoření sítě dobrovolníků. Nejen že by si tělesně znevýhodnění snížili náklady za osobní asistenci, ale ještě by si mohl být jistý, že za ním asistent jde, protože chce. Ne z pracovní povinnosti.

Lidé s tělesným znevýhodněním se, dle tabulky č. 15, mají zájem setkávat se s lidmi bez postižení. Častým důvodem respondentů je touha ukázat *zdravým* lidem, že nejsou tak jiní. Odlišnosti jsou jen fyzické. Tento názor je zcela pochopitelný. Nepochopitelná je pro mne však skutečnost, že někteří moji známí (třeba i vysokoškolsky vzdělaní!) považují tělesně znevýhodněné za mentálně postižené. Od toho se pak odráží jejich názory. Dle odpovědí je patrné, že tělesně znevýhodnění jedinci si toto uvědomují a chtějí to změnit. Dalším ukazatelem potřeby společenského života je otázka č. 12, kde 63 % respondentů uvedlo zájem o setkávání se s ostatními lidmi jen za účelem *popovídání si*.

V Liberci působí celá řada organizací<sup>3</sup> poskytujících osobní asistenci a ostatní sociální služby. Neexistuje zde však žádné centrální místo nabízející aktivity volnočasové. V teoretické části jsem zmiňovala pražskou organizaci Asistence, o.s. Kromě asistenčních služeb provozuje činnost volnočasovou-klubovou. Asistenci klientům zajišťují dobrovolníci převážně z řad studentů. Ti je na vybraný klub vždy dopraví a po skončení klubu opět vyzvednou. Tím se kluby stávají přístupné pro všechny, kdo projeví zájem a spadají do cílové skupiny. Má vize do budoucna je vybudovat podobný klub tomu pražskému. Ten by se měl stát základnou pro vybudování volnočasového centra pro tělesně znevýhodněné v Liberci. V současné době probíhá rozesílání pozvánek k první společné schůzce tělesně znevýhodněných z Liberce a okolí. Toto neformální setkání má za cíl osobně a detailněji probrat názory a představy o podobě centra s tělesně znevýhodněnými. Po zjištění dalších podrobností budeme postupovat dále. Doufejme, že dojdeme až do zdárného cíle.

---

3 V katalogu poskytovatelů sociálních služeb 2011 bylo uvedeno 21 organizací nabízejících asistenční, pečovatelské či poradenské služby pro osoby s tělesným znevýhodněním v Liberci.

## **Závěr**

Tématem předložené bakalářské práce bylo zjištění vztahu vybrané skupiny tělesně znevýhodněných jedinců k volnému času.

V teoretické části práce bylo cílem zorientovat se v odborné literatuře a uvést teoretická východiska. Byli jsme seznámeni se základními termíny z oblasti volného času a tělesných znevýhodnění (zejména dětské mozkové obrny). Představili jsme si možnosti aktivit, které lze provozovat s tělesně znevýhodněnými jedinci. Uvedli jsme principy modifikace aktivit pro osoby s tělesným znevýhodněním.

Praktická část obsahuje vyhodnocení výsledků šetření. Vyhodnocení bylo provedeno pomocí tabulek a slovního komentáře. Závěr praktické části byl věnován interpretaci ověření platnosti hypotéz a diskuzi.

Respondenty byli plnoletí tělesně znevýhodnění jedinci z Liberce a blízkého okolí. Metoda průzkumu byla kvantitativní strategie sběru dat. Technikou sběru dat byl dotazník. V praktické části této práce bylo cílem zrealizování průzkumu mezi tělesně znevýhodněnými osobami v Liberci a blízkém okolí. Tento průzkum měl dva stěžejní body: 1) Zjistit možnosti realizace volnočasových aktivit u vybrané skupiny postižených jedinců. Neboli jakým způsobem oslovení respondenti tráví svůj volný čas v rámci svého tělesného znevýhodnění. 2) Zjistit jejich zájem o volnočasové centrum pro tělesně znevýhodněné v Liberci. Největší část respondentů uvedla, že svůj volný čas tráví nejraději doma při pasivních činnostech např. sledování televize, četbou či prací u počítače. V diskuzi jsme se zamysleli, zda je to opravdu *nejoblíbenější* činnost ve volném čase, či jen nejjednodušší varianta. Nejzásadnějším problémem pro plnohodnotné trávení volného času se ukázal nedostatek osob k doprovodu. Což se může odrážet od druhé nejčastěji uváděné bariéry–nedostatku financí. Dozvěděli jsme se, že více než polovina respondentů přijímá informace o možnostech trávení volného času spíše náhodně, ale aktivně je využívá. Ovšem méně než čtvrtina dotazovaných informace skutečně samostatně vyhledává. V části zabývající se volnočasovým centrem pro osoby s tělesným postižením jsme zjistili 100 % zájem o jeho vznik. Největší zájem byl o formu celoročně působícího objektu. Podle respondentů by ideální volnočasové zařízení mělo nabízet následující: zájmové kroužky, kurzy apod.; pořádání výletů, exkurzí apod.; zajištění víkendových či delších pobytových akcí. Z výsledků dále vyplývá velký zájem o vzdělávací kurzy

a kontakt s ostatními lidmi. Což potvrzuje i 29 respondentů, kteří souhlasili s přístupností centra také pro osoby bez postižení.

Vzhledem k rozsahu předložené práce je potřeba vnímat tento průzkum spíše jako příklad pro širší bádání v dané oblasti. Například mimo libereckou oblast. Vhodné by také bylo detailnější rozpracování jednotlivých otázek osobním rozhovorem. Předložená práce může být přínosem především lidem, kteří nemají zkušenosti z danou cílovou skupinou. Může se také stát doplňujícím materiálem pro studium některých předmětů našeho oboru.

Z výše uvedeného vyplývá, že volný čas osob s tělesným znevýhodněním má svá důležitá specifika. Pro tělesně postižené má jeho plnohodnotné trávení větší význam než pro člověka bez postižení. Pokud nebudou mít možnosti k aktivnímu trávení volného času a běžnému setkávání se s ostatními lidmi, mohou se velmi snadno stát sociálně vyloučenou skupinou.

## 6 Seznam použitých zdrojů

HARTL, P., *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Budka, 1994. ISBN 80-90-15-49-0-5

JANČO, M. *Jak dobýt hrad : památky takřka bez bariér 2: seznam vybraných nemovitých kulturních památek přístupných pro osoby se sníženou schopností pohybu*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Národní památkový ústav, 2009. ISBN 978-80-87104-47-7. )

KATEDRA APLIKOVANÝCH POHYBOVÝCH AKTIVIT. *Integrace žáků s tělesným postižením do školní tělesné výchovy*. 1.vyd. Olomouc: univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2053-0.

KRAUS, J. *Dětská mozková obrna*. 1.vyd. Praha: GRADA, 2005. ISBN 80-247-1018-8.

KUDLÁČEK, M.a kol. *Aplikované pohybové aktivity pro osoby s tělesným postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1655-7.

PÁVKOVÁ, J.a kol. *Pedagogika volného času*. 3., aktualiz. Vyd. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J., *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-416-8

*Průvodce : rodina, škola, volný čas a integrace mladých lidí s tělesným postižením*. 1.vyd. Praha: Užitečný život, 2000. 49 s. Dostupné z WWW: <http://www.uzitecny-zivot.cz/index.php?clanek=16>

SLOWÍK, J. *Speciální pedagogika : prevence a diagnostika, terapie a poradenství, vzdělávání osob s různým postižením, člověk s handicapem a společnost*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1733-3.

ŠIMKOVÁ, S. *Dobrovolníci mění svět: sborník příkladů dobré praxe*. 1.vyd. Praha: Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2011. ISBN 978-80-87449-15-8.

UZLOVÁ, I., *Asistence lidem s postižením a znevýhodněním: Praktický průvodce pro osobní a pedagogické asistenty*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-764-0.

VÁLKOVÁ, H. Co to je, když se řekne APA (aplikované pohybové aktivity). *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*. 2010, roč. 1, č. 1, s. 25-32. ISSN 1804-4220.

VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0428-2.

VÍTKOVÁ, M. *Somatopedické aspekty*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-134-0.

Akce: Bungee jumping a vozíčkáři. *Vozejkov* [online]. 2011 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z: <http://www.vozejkov.cz/Events/detail/bungee-jumping-a-vozickari/>

*Athena na cestách, přístupný cestovní ruch v kostce*. 1. vyd. Ostrava: Athena, 2010. 30s. Dostupné z WWW: <http://project-athena.cz/knihovna/pruvodci>

Cestování osob se zdravotním postižením. *Ministerstvo dopravy* [online]. 2012 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z: [http://www.mdcz.cz/cs/Letecka\\_doprava/cestujici\\_zdravotni\\_postizeni/cestujici\\_zdravotni\\_postizeni.htm](http://www.mdcz.cz/cs/Letecka_doprava/cestujici_zdravotni_postizeni/cestujici_zdravotni_postizeni.htm)

Lyžování: O sportu. *Cstps* [online]. 2011 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z: <http://www.cstps.cz/lyzovani/o-sportu>

Vlakem po ČR: Podmínky pro cestování vozíčkářů. *České dráhy* [online]. 2012 [cit. 2012-11-25]. Dostupné z: <http://www.cd.cz/vnitrostatni-cestovani/s-cd-bez-prekazek/sluzby-pro-vozickare/-3692/>

## 7 Seznam příloh

### Příloha č. 1 - Doprava a tělesné znevýhodnění

#### Vlaková doprava

##### Podmínky pro cestování vozíčkářů

(České dráhy, 2011, [online])

České dráhy jsou jedním z mála veřejných dopravců, kteří zajišťují dopravu cestujících na vozíku. Převážní podmínky pro vozíčkáře ve vlacích jsou flexibilní.

Zatímco ještě v polovině 90. let byla u ČD vyžadována lhůta pro objednávku nejméně šest dní před plánovanou cestou, dnes se tato lhůta u běžných cest zkrátila na jeden den a v případě, že cestující nevyžaduje asistenci dopravce (např. použije bezbariérové vozidlo nebo cestuje s doprovodem), není ohlášení přepravy vyžadováno vůbec.

Vozidla vhodná pro přepravu cestujících na vozíku:

- vozy přizpůsobené pro přepravu vozíčkářů (místa pro vozík a pro doprovod vozíčkáře, upravené WC) - označené piktogramem
- vozy přizpůsobené pro přepravu vozíčkářů vybavené navíc zdvihací plošinou pro snadný nástup cestujícího na vozíku - označené piktogramem
- služební vozy

#### Lhůty pro objednávku cesty vozíčkářů:

- bez předhlášení – případy, kdy cestující nevyžaduje asistenci dopravce
- 24 hodin před odjezdem vlaku z nástupní stanice – u vlaků, které jsou označeny symbolem vozíčkáře a cestující vyžaduje asistenci dopravce nebo má požadavek na použití mobilní zdvihací plošiny ve stanicích, které jí jsou vybaveny.
- 24 hodin před pravidelným odjezdem vlaku z výchozí stanice (nebo pohraniční přechodové stanice) – u vlaků se služebním vozem nebo jiným vhodným vozem bez plošiny

- 48 hodin před uskutečněním přepravy – v případech, kdy je požadováno zařazení vozu s plošinou, případně vozu vhodného pro přepravu na vozíku do vlaku, ve kterém tento vůz není pravidelně řazen

Pokud se cestující na vozíku rozhodne cestovat bez předchozí objednávky, zajistíme jeho přepravu podle okamžitých provozních podmínek, pokud tomu nebrání vážné překážky.

### **Letecká doprava**

Ucelené informace pro létání tělesně znevýhodněných nalezneme na stránkách ministerstva dopravy v podobě “Průvodce leteckou dopravou pro osoby se zdravotním postižením a osoby s omezenou schopností pohybu a orientace”. (Ministerstvo dopravy, 2006, [online])

#### **Základní body pro hladký a bezproblémový průběh cesty:**

Aby Vaše cesta proběhla hladce, bezproblémově a v co největším pohodlí, je třeba dodržet následující rady:

1. Ujistěte se, že máte k naplánování Vaší cesty všechny potřebné informace.
  2. Ohodnoťte reálně své možnosti, zvláště pokud máte problémy s chůzí na delší vzdálenosti. Vzdálenosti mezi odbavovacími a odletovými přepážkami mohou být velmi dlouhé.
  3. Zvolte si leteckého dopravce (nebo cestovní kancelář), který je schopen nejlépe uspokojit Vaše potřeby.
  4. Kontaktujte leteckého dopravce a ujistěte se, zda je schopen Vaším konkrétním požadavkům plně vyhovět.
  5. Nespoléhejte se, že Vámi vyžadované služby budou k dispozici „na požádání“.
- Nejlépe je tyto služby objednat předem.
6. Nepředpokládejte, že personál bude znát nejlepší způsob, jak Vás zvednout a přemístit.

## **Linková autobusová doprava**

Pátrání po informacích o bezbariérovosti dálkových autobusů se proměnilo přímo v detektivní příběh. Informace Českých drah či letecké dopravy, jsou snadno a přehledně nalezitelné. U autobusové linkové dopravy platí opak. Nelze vyhledat (tedy mne se to alespoň nepodařilo) žádné celistvé informace o spojích poskytujících autobusovou dopravu vhodnou i pro vozičkáře či jinak tělesně znevýhodněné osoby. Vyhledat můžeme informace o dopravcích nabízejících dopravní prostředky upravené přímo pro znevýhodněné osoby, ale běžné autobusy bez bariér se hledají složitě a hlavně zdlouhavě. Potřebné informace jsem nacházela většinou na webových stránkách jednotlivých krajů. Dále pak na stránkách soukromých dopravců (v Libereckém kraji například OSNADO, Bus line, DPML lince Liberec-Praha a zpět aj.). Asi největší koncentrace bezbariérových linkových autobusů je v Moravsko-slezském kraji. Vždy je nutné si důkladně přečíst přepravní podmínky jednotlivých dopravců. Něteří jsou vstřícní, jiní méně. Jeden dopravce do přepravy zahrnuje už samotný nástup do vozidla, druhý osobám s tělesným omezením při nástupu nemusí být vůbec nápomocný. Potěšující je alespoň fakt, že snad ve všech krajích si města kladou za cíl vybavit své vozové parky co nejvyšším počtem a co nejdříve bezbariérovými autobusy.

Ve všech krajích funguje alespoň několik spojů linkové dopravy. Ovšem nutno podotknout, že takovéto spoje jezdí neztřídkakdy jen dvakrát denně. Což je poměrně omezující. Také hledání informací o jednotlivých spojích není úplně ideální.



## **Příloha č. 2**

### **Podklady pro dotazník k bakalářské práci**

#### **Cíle**

Cíl 1 : Zjistit, jakým způsobem tráví lidé s tělesným znevýhodněním svůj volný čas

Cíl 2 : Zjistit, zda aktivně vyhledávají možnosti, jaké mají pro trávení volného času

Cíl 3 : Zjistit, o jaké typy aktivit mají osoby s tělesným znevýhodněním největší zájem

Cíl 4 : Zjistit, zda je mezi tělesně znevýhodněnými jedinci zájem o zřízení volnočasového centra pro ZTP v Liberci

Vážená respondentko/Vážený respondente,

jsm studentkou Technické univerzity v Liberci, obor Pedagogika volného času. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci.

Cílem dotazníku je zjistit, jakým způsobem tráví lidé s tělesným znevýhodněním svůj volný čas.

O jaké aktivity mají největší zájem a zda by využili případné volnočasové centrum pro ZTP v Liberci.

Vyplněním dotazníku můžete přispět ke zkvalitnění volnočasových služeb pro osoby s tělesným znevýhodněním.

Vaše odpovědi jsou anonymní a vyplnění by nemělo trvat více než 10minut.

Předem velice děkuji za pomoc, Váš čas a Vaše nápady.

Přeji hezké dny.

Kateřina Králová

#### **OTÁZKY**

**1. Jak nejraději trávíte svůj volný čas? ( tedy tu část dne, kdy máte splněny všechny své povinnosti )**

a) doma u knihy, TV, počítače apod.

b) venku-v přírodě

c) návštěvou kulturních či sportovních událostí ( kino, divadlo, sportovní utkání apod.)

d) posezení s přáteli v restauračních zařízeních

e) při organizovaných zájmových činnostech ( kroužky, kluby apod.)

f) jinak. Jak?

.....  
.....  
**2. Pokud máte nějaké organizované zájmové činnosti, jaké to jsou?**

- a) výtvarné
- b) sportovní
- c) dramatické (divadelní)
- d) hudební, literární
- e) turistika
- f) jiné. Jaké?
- g) nemám

**3. Jak často se těmto aktivitám věnujete**

- a) několikrát týdně
- b) 1x týdně
- c) několikrát měsíčně
- d) 1x měsíčně
- e) méně

**4. Co Vás nejvíce ovlivňuje při výběru volnočasových aktivit?**

- a) dostupnost z místa bydliště
- b) finanční dostupnost
- c) přítomnost či nepřítomnost asistenta nebo jiné osoby, která by mne doprovodila
- d) atraktivita aktivit

**5. Trávíte svůj volný čas tak, jak si přejete?**

- a) ano
- b) ne

**6. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a ne, uveďte, prosím, z jakého důvodu/ů netrávíte svůj VČ dle svých představ.**

.....  
.....

**7. Máte dostatek volného času?**

- a) ano
- b) ne
- c) jak kdy

**8. Při hledání možností trávení VČ většinou:**

- a) jsem aktivní-pátrám na internetu, ptám se známých apod.
  - b) na informace narážím spíše náhodou, ale pak neváhám nově objevenou věc vyzkoušet
  - c) nic nevyhledávám, občas se ke mně „něco donese“, ale málokdy toho využiji
  - d) nic nevyhledávám, nemám o nic zájem
  - e) něco jiného? Co?
- .....  
.....

**9. Myslíte si, že máte přehled o bezbariérových nebo alespoň přístupných objektech v místě Vašeho bydliště?**

a) ano

b) ne

Pokud ano, jak informace získáváte ?

.....

**10. Představte si, že existuje volnočasové centrum pro osoby s tělesným znevýhodněním. Kterou z následujících forem by jste upřednostňoval/a?**

a) celoročně působící-nabízející každý den v týdnu různé kroužky, kluby, kurzy apod.

b) zaměřené na víkendové akce

c) pořádající pouze různé výlety, exkurze, pobyty apod.-

d) jiné. Jaké?

.....

**11. O jaké aktivity byste v tomto centru měl/a zájem?**

a) vzdělávací ( kurzy např. počítače, jazyky, vaření apod.)

b) výtvarné

c) výtvarně-manuální ( např. košíkaření, výroba šperků apod.)

d) sportovní

e) dramatické, literární, filmové (např. čtenářský či filmový klub)

f) setkávání se ostatními lidmi jen pro popovídání si apod.

g) jiné. Jaké?

.....

**12. Vyhovovalo by Vám, kdyby centrum bylo otevřené i pro osoby bez tělesného znevýhodnění? Svou odpověď, prosím, zdůvodněte.**

.....

**13. Vyhovovaly by Vám spíše činnosti předem připravené lektorem či takové, na jejichž přípravě by jste se podílel/a?**

a) připravené lektorem

b) aktivity s mým přispěním

**14. Měl/a byste zájem o zřízení volnočasového centra pro tělesně znevýhodněné v Liberci?**

a) ano

b) ne

**15. Jsem:**

a) žena

b) muž

**16. Je mi:**

a) 18-35

b) 36-50

c) nad 50

**17. Bydlím:**

- a) přímo v Liberci
- b) v okolí Liberce

**18. Pohybuji se:**

- a) na vozíku
- b) chůzí s pomůckami ( berle, chodítko apod.)
- c) chůzí bez pomoci